

## Gemeinsame Pressemitteilung

### **Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit in Schulen: Über 700 Jugendliche beteiligten sich an „YAM“**

#### **AOK Bayern und Mental Health Initiative kooperieren weiter**

**München, 18. Juli 2023** – Jugendliche sind heute nicht zuletzt durch den Druck durch soziale Medien häufig psychischem Stress ausgesetzt. Die AOK Bayern macht sich deshalb zusammen mit ihrem Kooperationspartner Mental Health Initiative (MHI) mit dem Präventionsprogramm „Youth Aware of Mental Health“, kurz „YAM“, für die mentale Gesundheit von Jugendlichen in Schulen stark. Das Programm ging im Schuljahr 2022/2023 an den Start und ist gefragt: Im ersten Schuljahr haben über 700 Schülerinnen und Schüler in 30 Klassen an insgesamt acht Münchner Schulen – sechs Gymnasien, eine Real- und eine Mittelschule – teilgenommen. Ziel der YAM-Kurse ist, die mentalen Ressourcen von Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren zu stärken, das Auftreten psychischer Störungen zu verringern sowie zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beizutragen. Die AOK Bayern ist die erste Krankenkasse bundesweit, die das Präventionsprogramm YAM ihres Kooperationspartners MHI fördert. YAM soll im kommenden Schuljahr zunächst auf weitere Schulen in München ausgedehnt werden. Das Präventionsprojekt ist vorerst auf insgesamt drei Jahre angesetzt.

„Es ist uns ein großes Anliegen, gerade die vulnerable Gruppe der Jugendlichen mit unserem Präventionsprogramm unterstützen zu können. Es bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich dem herausfordernden Thema mentale Gesundheit aktiv anzunähern, sich gemeinsam darüber auszutauschen und gegenseitig helfen zu können“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. „Die gute Teilnahme an YAM zeigt uns, dass die psychische Gesundheit ein wichtiges Thema für Jugendliche ist.“

Dr. med. Joachim Hein, Geschäftsführer Mental Health Initiative, erklärt: „YAM überzeugt durch seine hohe Wirksamkeit und wissenschaftliche Evidenz. Um langfristig positive Auswirkungen zu sehen, ist es notwendig, dass wir das Programm in die Breite bringen. Dazu brauchen wir starke Partner wie die AOK Bayern. Unser erklärtes Ziel ist es, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler in Deutschland mindestens einmal während ihrer bzw. seiner Schulzeit über mentale Gesundheit informiert und aufgeklärt wird und dabei lernt, auf sich selbst und andere zu achten. Dafür eignet sich YAM hervorragend.“

#### **Für mehr Unterstützung und Solidarität unter Gleichaltrigen**

Das Präventionsprogramm umfasst Themen wie Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen, Konflikte, soziale Medien, Gewalt, aber auch Stimmungsschwankungen, Gefühle von Traurigkeit bis hin zum Umgang mit Stresssituationen, Krisen, Depressionen und Suizidalität. Dabei stellen die Jugendlichen Alltagssituationen zu den genannten

Themen in Rollenspielen nach und diskutieren die Erfahrungen gemeinsam in der Gruppe. Der Schwerpunkt liegt darin, sich gegenseitig zu unterstützen und die Solidarität zu stärken. Jugendliche erfahren darüber hinaus, wo sie professionelle lokale und überregionale Hilfs- und Beratungsangebote finden können. Ein YAM-Kurs umfasst sechs Schulstunden, die in drei Blöcken über drei Wochen stattfinden.

### **Speziell geschulte Kursleitende**

Das Präventionsprogramm berücksichtigt das Prinzip der „lehrkraftfreien Zone“, damit sich die Schülerinnen und Schüler möglichst ungezwungen austauschen können. So wird jeder Kurs von zwei qualifizierten Erwachsenen angeleitet. Dafür hat MHI im vergangenen Herbst 19 Erwachsene von erfahrenen YAM-Trainerinnen und -Trainern aus Schweden und den USA in einer intensiven Schulungswoche zu zertifizierten Kursleitenden ausbilden lassen. Ein wichtiger Aspekt der Ausbildung sind die kulturellen Bedürfnisse und Besonderheiten des jeweiligen Landes, in dem YAM umgesetzt wird.

### **Nachhaltigkeit im Blick**

Um das Wissen über YAM langfristig an den Schulen zu verankern, wird ein dreiteiliges Nachhaltigkeitskonzept erstellt. Dazu gehören eine Informationsveranstaltung zu Beginn des Projekts für Sorgeberechtigte, Lehrkräfte, das schulische Personal und die Jugendlichen selbst sowie die Einrichtung eines runden Tisches zu Themen rund um die psychische Gesundheit für pädagogisches und Lehr-Personal. Darüber hinaus kann sich pädagogisches Fachpersonal der teilnehmenden Schulen zu YAM-Kursleitenden ausbilden lassen.

YAM wurde weltweit bereits in 16 verschiedenen Ländern mit über 90.000 Schülerinnen und Schülern durchgeführt und in einer EU-weiten, randomisierten, kontrollierten Studie mit mehr als 11.000 Jugendlichen evaluiert. So zeigt das Forschungsprojekt “Saving and Empowering Young Lives in Europe” (SEYLE), dass YAM die Zahl der Suizidversuche und schweren Suizidgedanken bei Jugendlichen um etwa 50 Prozent und der Neuerkrankungen an Depressionen um rund 30 Prozent reduzieren kann.

### **Weitere Informationen für interessierte Schulen bzw. für Schulungen zu YAM-Kursleitenden unter:**

[www.mental-health-initiative.org](http://www.mental-health-initiative.org)

#### **Pressekontakte:**

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse  
Michael Leonhart, Pressesprecher  
Dr. Regina Greck, stv. Pressesprecherin  
Tel.: (089) 62730-146  
[presse@by.aok.de](mailto:presse@by.aok.de)

MHI Mental Health Initiative gGmbH  
Aline Wagstyl, Pressereferentin  
Tel.: (089) 215284-930 oder -931  
[presse@m-h-i.org](mailto:presse@m-h-i.org)